



Veganer Festtagsbraten mit Rotwein-Schalotten von Lena Suhr

Sie brauchen für 4 Personen:

- 800g Seitan (gekauft oder selbstgemacht)
- 8 EL Öl (z.B. Alba-Öl)
- Salz, Pfeffer
- 12 Schalotten
- 150ml trockener Rotwein
- Spritzer Rotweinessig
- Reissirup
- 5 Pimentkörner (Nelkenpfeffer), optional: 1 gehäufte TL "Ras el Hanout" oder andere Gewürzmischungen

Zubereitung:

Backofen auf 150 °C vorheizen (Ober- und Unterhitze).

Öl mit Gewürzmischung zu einer Marinade vermengen.

Schalotten häuten und achteln.

Seitan mit Marinade bepinseln, zusammen mit Schalotten in eine Backform geben und etwa 30 Minuten im Backofen backen. Dabei immer wieder mit der Marinade übergießen.

Seitan herausnehmen, in Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Schalotten aus der Backform in einen Topf geben, mit Rotwein und Rotweinessig aufgießen, kurz aufkochen lassen. Mit Reissirup, Salz und Pfeffer abschmecken und zum Festtagsbraten servieren.

Süßkartoffel-Stampf

Sie brauchen:

- 3 Süßkartoffeln
- eine Schalotte
- Knoblauchzehen nach Belieben
- 1 EL Öl (z.B. Alba Öl)
- 50 g Walnüsse
- etwas Walnussöl
- Saft einer halben Bio-Zitrone
- Ras el-Hanout (Gewürzmischung) oder Zimt nach Geschmack
- Salz, Pfeffer
- Walnussmus, wer möchte

Zubereitung

Süßkartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in gesalzenem Wasser kochen bis diese weich sind (ca. 20 Min.). In eine Schüssel geben.

Zwiebel und Knoblauch häuten, fein würfeln und in etwas Öl anbraten, unter die Süßkartoffel rühren.

Walnüsse fein hacken, mit etwas Walnussöl, Zitronensaft und Gewürzen nach Wahl ebenfalls unter die Süßkartoffeln rühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, servieren.

Optional: Frischen, gehackten Salbei unter das Püree rühren und mit gehackten Walnüssen dekorieren.
Optional auch Walnussmus unterrühren.

Rotkohl

Sie brauchen:

- 1 Rotkohl (ca. 800g)
- 2 Schalotten
- 1 EL Öl (z.B. Alba Öl)
- Salz / Pfeffer
- Schuss trockener Rotwein
- Schuss Johannisbeersaft
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Zimtstangen, 3 Nelken
- 500g Gemüsebrühe
- Speisestärke
- Rotweinessig
- Reissirup

Zubereitung:

Rotkohl putzen, äußere Blätter entfernen, Kohl vierteln, Strunk entfernen und die Viertel in feinste Streifen schneiden.

Zwiebeln häuten, würfeln, dann mit Öl in einem großen Topf dünsten.
Rotkohl dazu geben, ca. 5 Min. mitdünsten lassen.

Mit Salz, Pfeffer, Rotwein und Johannisbeersaft würzen.

Lorbeerblätter, Zimtstange, Nelken, Piment in einen Einmalteebeutel geben und zum Rotkohl geben.
Mit Gemüsebrühe aufgießen, mit Deckel ca.
2 Stunden garen.

Speisestärke mit Rotweinessig vermengen, in den Topf einrühren und aufkochen lassen.

Einmalteebeutel entfernen, Rotkohl abschmecken, ggf. etwas Süßungsmittel hinzufügen.